Rok III. Nr. 12

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKÓŁ"

we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna: we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech
Rocznie 1 złr. 20 ct. . . 1 złr. 50 ct.
Półrocznie — „ 65 ct. . . — „ 80 ct.
Dla Członków Towarzystwa:
Rocznie 1 złr. — ct. . . 1 złr. 30 ct.
Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

GRUDZIEŃ 1883

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową:
Do Królestwa polskiego, Litwy i Rossyi . . . . . 1 rub. srebr.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . 3 marki.
„ innych krajów Europy należących do ogólnego związku pocztowego . . . . 4 franki.
„ Ameryki (Stany Zjednoczone) . . . . 1 dollar.

O gimnastyce ze stanowiska ekonomii społecznej.

przez

J. Podpiera.

Człowiek w społeczeństwie od początku istnienia swego, okazywał zawsze dążność nabywania wszelkich rzeczy, których do utrzymania, do wygody i uprzyjemniania życia swego potrzebował. Dążył on do dobrobytu i do środków, któremi by go sobie mógł zapewnić. Dążność ta parła go by w ogóle z darów przyrody, wywalczał sobie to co potrzebne, jednakowoż w usiłowaniu tem stykał się on z podobną dążnością innych ludzi, był przeto zmuszonym walczyć z nimi i z przyrodą; co spowodowało w następstwie nierówne nagromadzenie licznych tych rzeczy w społeczeństwie.

Siłą cielesną obdarzon, walczył człowiek ze żywiołami przyrody i zaspakajał potrzeby swe początkowo tem, co na ziemi w tym celu odpowiednego znalazł. Łowił zwierzynę, trudnił się chowem bydła, a gdy ludzkość zwiększać się poczęła, uprawiał ziemię i żywił się jej płodami.

Zależność ta od ziemi, zmuszała go do obrania sobie stałego zamieszkania, skutkiem czego na temże miejscu powstawały większe gromadki ludzi. Większa ta liczba ludzi wymagała też więcej przedmiotów, które by potrzebom jej zadość czyniły, a tu zmuszonym był człowiek przemyśliwać na tém, jak by ziemię przysposobić do większéj płodności.

Korczował lasy, wspierał orkę w jej płodnej czynności, wynalazł przyrządy, którymi by ziemię z większym pożytkiem i lżej mógł uprawiać, i w ten sposób poczęły się zarazem rozwijać rzemiosła.

Ludzkość tymczasowo jednak liczebnie nieustannie wzrastała, dawała się przeto odczuwać potrzeba przedmiotów, których na miejscu osiedlenia nie dostawało, ludzie byli więc zmuszeni je zkąd inąd nabywać, początkowo za wymianę innych, później za kruszec, który dla swej rzadkości nabrał wielkiej wartości, i stał się powszechnym środkiem wymiany. Kruszec ten opatrzony pewnym znakiem, zwał się pieniądzem. Rozgałęziony handel dawał możność zaopatrzenia się za pomocą pieniędzy, w rozliczne i z dalekich stron świata sprowadzane przedmioty, a zarazem i pieniężnej wymiany płodów domowych, które nad potrzebę zbywały. Gdy zaś poczęto uważać pieniądz, jako jedyny środek za pomocą którego można w każdej chwili wszelkie potrzeby zaspokajać, wyrobiło się zwolna zapatrywanie, że bogactwo ziemi lub jakiego narodu, polega tylko na ilości pieniędzy, głównie na mnogości drogich krzuszców, z których można pieniądze wybijać. Zwrócono tedy całą działalność w celu dobywania drogich metali, tak że nawet gospodarstwo rolne wielce zaniedbano.

Gdy atoli morska droga do Indyj Wschodnich i Ameryka odkryte zostały, przywożono skutkiem handlu, mnóstwo złota i innych cennych kruszców do Europy, czem znowu handel się wzmógł, który za wymienione płody domowe przysparzał taką ilość drogiego kruszcu krajowi, że już mniej dbać poczęto o domowe górnictwo. Lecz kierunek ten okazał się w końcu spaczonym. Doświadczono, że pieniądze same nie są w stanie zaspokoić jakiejś potrzeby ludzkiej,

lecz że tylko dają możność nabywania za nie przedmiotów potrzebnych. Gdzie bowiem wszelka czynność skierowaną była najprzód ku górnictwu, później zaś ku handlowi, a domowe gospodarstwo rolne i przemysł podupadł, tam poczęło niedostawać potrzebnych do bytu przedmiotów, a przedmioty te musiano zkądinąd za pieniądze przywozić. Gdy atoli domowych przedmiotów, którychby można było w obczyźnie spieniężyć, nie starczyło, objawiał się znowu niedostatek pieniędzy, co było przyczyną, że w połowie ośmnastego stulecia, wytworzyła się była szkoła tak zwanych fysiokratów, która uprawianie ziemi, za jedyne źródło bogactwa narodowego uważała. Jedynie bowiem ziemia, która wszelkie możliwe materyjały płodzi, winna całą działalność narodu zwrócić na siebie, t. j. do gospodarstwa rolnego w ogóle.

Lecz i to zapatrywanie zupełnie się nie utrzymało, poznano bowiem nie długo, że naród nie zdobędzie sobie nigdy największego bogactwa, ani wielką ilością drogich kruszców, ani też tem, że cały poświęci się jedynie rolnictwu, lecz że bogactwo tak jednostki jak i całego społeczeństwa, polega głównie na posiadaniu zasobu wszystkich przedmiotów, do zaspokojenia swych potrzeb użytecznych, tak materyjalnych jak umysłowych i moralnych, lub przynajmniej środków, za pomocą których w owe przedmioty zaopatrzyć się można.

Wszelkie przedmioty, które ten posiadają przymiot, że mogą służyć do tych lub owych potrzeb ludzkich, zowiemy majątkiem.

Majątek ten nabywamy pewną czynnością, a czynność ta zowie się pracą. Wszystkie skarby, którymi przyroda tak hojnie jest uposażoną, byłyby marne, gdyby człowiek pracą fizyczną lub umysłową, nie zdołał ich opanować i nadać im takiego kształtu, by mogły służyć do naszych potrzeb. W tem znaczeniu przedstawia się nam każda praca, poświęcona pielęgnowaniu rolnictwa, rzemiosł, hadlu, sztuk pięknych, umiejętności i t. p. jako warunek bogactwa społecznego. Gdy bowiem rolnik spracowaną dłonią, walczy z przeszkodami przyrody i uprawia tak ziemię, by się stała urodzajną, to myśliciel pracuje duchem, jakby się dały wynaleść środki, ułatwiające żmudną pracę rolnika, i jakby się płody ziemskie jak najkorzystniej wyzyskać dały, by jak najwięcej potrzeb ludzkich zaspakajały. Obaj więc dostarczają rzemieślnikowi zasobu, by korzystne wyroby ze surowych materyjałów, za pomocą rozlicznych narzędzi wytwarzał.

Tak więc wzajemna praca jest, jak widzimy węzłem łączącym z sobą ludzi. Ona to jest czarodziejką, za pomocą której można sobie wszystkie dary przyrody przyswoić, udoskonalić i uczynić odpowiedniemi do zaspakajania potrzeb naszych. Praca czyni człowieka panem przyrody; zwalcza bowiem przeszkody stawiane mu na drodze, potęguje i utrwala świadomość jego władztwa nad resztą świata, czem podnosi poczucie jego własnej godności, i dodaje mu wiary we wyższe jego powołanie. Gdzie więc taka twórcza praca jest doskonałą i rozgałęzioną, tam rzadko kiedy gości niedostatek potrzebnych przedmiotów, a majątki ziemskie mnożą się; praca bowiem w walce z siłą przyrody, jest tem źródłem, skąd tryska bogactwo społeczne i dobrobyt, a naród, który we wszystkich warstwach swych jest pracowitym, nie będzie nigdy cierpiał biedy. Bo tak jak jednostka, za pomocą pracy staje się niezależną i wolną, tak również i naród pracowity, staje się wolnym, po większej części bowiem dobrobyt i zamożność pracą zdobyte, a po wszystkich warstwach rozdzielone, wyswobodzają naród z niewolniczego jarzma, gdy odwrotnie narody lubujące się w nieczynności ciała, i zarazem trwające w ubóstwie ducha, są zawisłymi od innych.

Jeśli więc naród jaki ma być bogatym, musi się przedewszystkiem o to starać, by się składał z dzielnych i pracowitych ludzi, by liczba jednostek niepracujących, o ile możności była jak najszczuplejszą, a młodzież, która sama przez się do pracy nie jest pochopną, w latach swej niedojrzałości kształciła się i do pracy przyprawiała, by nią szeregi pracowników nieustannie się uzupełniały.

Musi dalej społeczeństwo o to dbać także, by każda jednostka znalazła środki do rozwoju swej siły roboczej, i tu oto jest stanowisko, gdzie zamierzamy objaśnić stosunek gimnastyki do ekonomii społecznej. Tuszymy, że nikt nie będzie się spierał, że naród składający się z ludzi cieleśnie rozwiniętych, silnych i zdrowych, więcej pracy dokona, niż naród kalek, chorych i cherlaków. Skoro nadto prawdą jest także, że wielka liczba sił roboczych stanowi bogactwo narodu, to zupełnie uzasadnionem jest żądanie, by się wszechstronnie starano o dobre cielesne wychowanie jednostek.

Każda jednostkowa siła, gdy przed czasem, zanim się sama do rozmnożenia majątku przyczyni ginie, jest stratą dla bogactwa narodowego, przeto gdy zważymy, że wedle statystycznych dat, połowa ludzi w jednym roku urodzonych, przed osiągnięciem dwudziestego roku w Austryi umiera, widzimy więc jaką to stratę stanowi. Przeciętnie rodzi się w Austryi 1,050.000 ludzi, skoro tedy połowa t. j. 525.000 umiera, przed dwudziestym rokiem życia, to przypuściwszy, że każdy tylko za 60 zł. spotrzebował rzeczy, strata wyniesie 31,500.000 zł. a oprócz tego ubywa narodowi tak ogromna liczba sił roboczych.

Inne nieszczęście objawia się nam dalej w tem, że wielka liczba ludzi wskutek kalectw i rozlicznych chorób, bądź wcale do pracy nie jest zdolną, lub gdy pracuje, to nawet tyle zdziałać nie jest w możności, by siebie lub rodzinę utrzymać mogła.

Z powyższego wynika, że przedewszystkiem należy nieszczęścia te o ile można ograniczać, t. j. dbać o to, by przy wychowaniu dostatecznie uwzględniano i rozwój cielesny, inaczej zdolność do pracy i utrzymania zdrowia, tak by siły robocze się nie zmniejszały, lecz owszem o ile można się mnożyły.

Tu przedewszystkiem jest konieczną reforma dotychczasowego wychowania, dotąd bowiem po największej części pozostawiono je na „opatrzności boskiej.“

Jeśli bowiem dziecię było o tyle szczęśliwem, że mogło tych kilka lat, nim do szkoły wstąpiło, tylko na korzyść swego cielesnego rozwoju poświęcić, to przy pierwszym kroku w progi szkolne, bywa mu ta możność całkowicie odejmowaną. Dziecię musi się tu uczyć,

by nagromadzało sobie w tym czasie, kiedy jeszcze niczego zdziałać nie może, potrzebnych wiadomości, do czego później prawdopodobnie nie będzie miało już czasu. Aby atoli równocześnie baczono na harmonijny rozwój i ciała, o to się wcale nikt nie troszczy, chyba gdy dziecię poczyna już być ułomnem. Ciało jego niczem niezahartowane, wygląda jak roślinka pod kloszem, co głównie po większych miastach widzieć się daje, gdzie dla t. z. „przyzwoitego zachowania się", dziecięciu ani na chwilę pobiegać lub poskakać się niedozwala.

Dokończywszy w ten sposób pierwsze lata szkolne, musi się dziecię oddać fachowemu następnie zawodowi, lub idzie dla dalszego kształcenia się do szkół wyższych.

Skoro przyjdzie mu uczyć się jakiego rzemiosła, które wymaga większego natężenia ciała, poznaje swą niedolę wtedy. Ciało do pracy fizycznej nienawykłe, podlega ułomnościom, lub jednostronnie się rozwija, stosownie do wysileń, którym się oddaje. Spostrzega z bólem niedługo, jak inne części ciała jego marnieją, jak członki przedtem proste, krzywią się, i jak w ogóle nie może tak władać ciałem swem, jakby sobie tego życzył. Jasnem jest, że stan taki wcale nie przyczynia się do tego, by robotnik pracę swą, która jest jedynym warunkiem jego bytu, z chęcią i ze swobodą wykonywał. On mieni się też niewolnikiem pracy, która go zdrowych członków pozbawia, i tylko z niechęcią i trudnością pracuje. To też nie należy się wcale i dziwić, że pracą gardzi i unika jej, pomnażając sobą szeregi tych nieszczęśliwców, których za brzemię ludzkiego społeczeństwa uważamy.

Nie o wiele lepiej ma się sprawa z dziecięciem, które do wyższych szkół wstąpiło.

Teraźniejsze stosunki wymagają o wiele więcej jak dawniej doświadczeń i wiadomości tak, że aby je człowiek sobie przyswoił, musi trzecią część życia swego na to poświęcić. Jak szkoły nasze są zorganizowane, wiadomo każdemu — zaiste nie przyczyniają się wcale do tego, by wspierały rozwój cielesny i utrwalały zdrowie swych wychowanków. Od rodziców i nauczycieli wymaga się tu głównie, by dziatki w nauce postępowały; a staranie około ich cielesnego rozwoju, uważa się za zbyteczne całkiem.

Chłopiec właśnie w tym wieku, kiedy siła fizyczna najbardziej potrzebuje, by się rozwinęła, traci kierowników, jakby ten nieoceniony kapitał przechowywać można. Chwile wolne poświęca rozlicznym zabawom w kawiarniach i domach gościnnych, i tak żyjąc wśród ławek szkolnych i skażonego w kawiarniach powietrza, nieświadomie trwoni swe najcenniejsze dary. Ztąd też młodzież nasza w najpiękniejszych latach swego życia, nie znamionuje się ową świeżością, żwawością i raźnością, którą tak chętnie u młodego pokolenia widzimy, ale raczej wymuszoną przesadą, przedwczesną przemądrzałością, jakoteż chorobliwym wyglądem, tak że w latach późniejszych, kiedy jak to mówią, ma używać i trawić zaoszczędzone siły, niweczy uzasadnione nadzieje przez rodziców i bliźnich w ogóle w niej pokładane.

Jakaż to przyszłość, czegoż się można spodziewać po takiem pokoleniu, które wygląda jak kwiat zmarzły na wiosnę! Zdaje się jakoby dotychczas jeszcze gniotła nas ta storodawna fałszywych proroków i nauczycieli doktryna, która każde uszlachetnianie ciała, ganiła, a umartwianie i osłabianie go, za szczególną uważała zasługę.

Brzmią nieustanne hymny pochwalne na cześć postępu ludzkości, a zdaje się jakoby społeczeństwo dla tej chwalby umyślnie zapomniało wglądnąć okiem nieuprzedzonem, przekonać się, czy też rzeczywiście we wszystkiem i w każdym kierunku postępu dosięgło tej doskonałości, jakiej się od wykształconego i wszechstronnie postępowego narodu słusznie wymagać ma i powinno?

Że są wady w naszem wychowywaniu, poczynamy po trochę przyznawać, ale mało bardzo jeszcze jest takich, którzyby je usunąć rzeczywiście pragnęli.

Główną taką wadę spostrzegamy w tem, że o pielęgnowanie ciała tak się mało troszczymy, a przecież ono warunkuje nasz byt, i jest schowkiem wszystkich tak zwanych umysłowych zasobów. Ono to zdrowe i silne członki nasze, które zwalczają przeszkody przyrody, i zewnętrzny świat w służbę naszą wprzęgają, ku naszym potrzebom. Zdrowie, siły i hart ciała, wpływa i oddziaływa naturalnie na to, co zowiemy duchem, tak, że między oboma panuje ustawiczna harmonija, a to właśnie jest celem należytego wychowania. Czerstwość władz duchowych zależy bardzo od warunków fizycznych, tak że przy charłactwie i chorobach ciała, maleją one i nikną. I tu właśnie gimnastyka, jako czynnik wychowawczy, jest niedopogardzenia. Koniecznością jest, by młodzież w gimnastyce równie się kształciła, jak i w innych przedmiotach. Rodzice i nauczyciele powinni równie z gorliwością zajmować się i ciałem swych wychowanków, tak by postępy w nauce ręka w rękę kroczyły z kształceniem fizycznem, tym tylko bowiem sposobem da się zapobiedz licznym chorobom i bezustannie wzmagającemu się zdenerwowaniu społeczeństwa ludzkiego.*)

---

*) To co szanowny autor mówi o wadach dzisiejszego wychowania, które prawie że się nie troszczy wcale o kształcenie sił fizycznych i pielęgnowanie zdrowia młodzieży, jest słusznie i zupełnie usprawiedliwione; ale do poprawy radykalnej tego, nie wystarczy bynajmniej same nauczanie, nawet obowiązkowe gimnastyki po zakładach naukowych. Tutaj potrzeba niezbędnie higieny, t. j. higienicznego nadzoru, higienicznego porządku, higienicznego pielęgnowania i higienicznego nauczania młodzi; wszystkich bez wyjątku warunków zdrowia ludzkiego. Gimnastyka jest częścią higieny, kształcącą siły fizyczne człowieka, i wybornym środkiem równowagi przy umysłowej pracy, szczególnie w szkolnem nauczaniu młodzieży. Strzedz więc się potrzeba koniecznie, aby przy dzisiejszym nie bardzo przyjaznym usposobieniu władz i pedagogów dla fizycznego kształcenia młodzieży, stając w obronie nauczania gimnastyki, jak na to zasługuje, nie sprowadzać całego higienicznego jej wychowywania tylko do niej, bo gimnastyka sama nie zastąpi higieny nigdy, bo nie jest w stanie. A jest wielu takich pedagogów, którzy kilkoma godzinami nadobowiązkowemi gimnastyki, chcieli by zwalić z siebie cały ciężar troski, obowiązków, pielęgnowania i kształcenia higienicznego powierzonej sobie młodzieży. (Przyp. Redakcyi).

*

Poznawszy tym sposobem, że do spotęgowania pracy i pomnożenia sił roboczych, jako warunku bogactwa narodowego, koniecznem jest by naród pod względem fizycznym odpowiednio był wychowywanym, nadmienimy jeszcze, że zdrowie fizyczne, jako wynik racyjonalnej nauki gimnastyki, nie tylko majątki ziemskie zdobywać potrafi, ale je zachować i zaoszczędzać jest zdolne.

Do pomnażania majątku, konieczną jest oszczędność, a oszczędność polega na tem, że jednostka robi sobie ujmę w używaniu dla tego, by dla siebie lub dla swych potomków zaoszczędzić majątek na późniejsze lata.

Cnota ta oszczędzenia majątku wypływa z oszczędzenia zdrowia fizycznego. Człowiek bowiem chory, nie jest w stanie robić oszczędności, ponieważ na to nie zezwala jego stan zdrowia, i brak mu nadziei dalszego życia, gdy zdrowy i silny, który więcej zarabia niż spotrzebywa, pamięta, by tę nadwyżkę zaoszczędzać na lata późniejsze. Wreszcie wypływająca z ćwiczeń gimnastycznych niejaka pogarda na płoche wydatki, pociąga za sobą mnożenie majątku, a skoro naród będzie się składał z większości takich oszczędnych obywateli, to też o nim możemy śmiało twierdzić, że będzie bogatym.

Jeżeli więc gimnastyka posiada tak znakomity wpływ na zdrowie i na cielesną zdatność jednostek do pracy, a ta znowu na bogactwo tak pojedyńczych obywateli, jak i całego narodu; to zaiste zasługuje i z tego stanowiska na ogólne rozpowszechnienie i pielęgnowanie.

Młodzież znajduje w niej naturalny warunek, ku utrzymywaniu swego zdrowia i zahartowywaniu ciała. Przy natężającej pracy w gimnastyce, t. j. w podporządkowaniu ciała swego — woli, i w szlachetnem współzawodnictwie, znajduje orzeźwienie, a świadomość siły i zdrowia pouczą ją nie lękać się żadnych przeszkód, z jakiemi później w życiu walczyć będzie musiała. Tym sposobem dla narodu wzrośnie nowe jędrne pokolenie, które majątku po ojcach odziedziczonego trwonić nie będzie, lecz tak pod względem materyjalnym jak i duchowym go pomnoży. Ono zdobędzie i bronić będzie swej wolności, a niezachwiana gorliwość wszystkich warstw narodu, zapali je do skutecznej w całej pełni miłości ojczyzny. Naród, który takimi członkami szczycić się może, nie zaginie zapomniany, lecz uznanym i poważanym zostanie przez inne narody, jako wzór pracy, oszczędności i wzajemnej miłości, jako szczepnik ludzi pracowitych, wykształconych, niezawisłych i użytecznych.

Spolszczył *Adur.*

ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Dokończenie.)

Pochody i biegi powyżej podane możemy w końcu jeszcze łączyć ze ćwiczeniami musztry, a mianowicie najdogodniej ze zmianami ustawień podczas samego postępowania, które to przemiany ograniczają się na zmiany szeregu w dwuszereg i we czwórki (też w kolumnę i w szyk) lub na odwrót.

Np. Osnowa: Kierunki proste (z ustawień: szereg, dwuszereg, czwórki).

Łączenie: mięszane.

Ustawienie: dwuszereg na prawo ustawiony.

1. Kres dolny — Na lewo w około!
2. „ górny — W średni! — „W szereg wstecz!“
3. „ dolny — Na prawo w około!
4. „ górny — W średni! — „Dwuszereg w przód!“
5. Kres dolny — Na lewo w około!
6. „ prawy — W pion! — „We czwórki w przód!“
7. „ lewy — Na prawo w około!
8. „ prawy — W pion! „W dwuszereg wstecz!“
9. „ lewy — Na lewo w około!
10. „ górny — W średni! — „We czwórki w przód!“
11. Środek — Na zewnątrz w pion!
12. Kres lewy i prawy — Do góry w około! „W szereg wstecz!“ (Lewi cofają się za Prawych).
13. Kres górny — Na prawo wymijaj!
14. „ lewy i prawy — „Dwuszeregi w przód!“ (Lewi występują obok Prawych).
15. Kres dolny — Na przemian w lewo wymijaj!
16. „ górny — „We czwórki łącz się — w średni!“
17. „ dolny — „Dwuszereg wstecz!“ „Stanąć— stój!“

Zmiany ustawień możemy też przeprowadzić za pomocą rozdziału i łączenia ćwiczących. N. p.:

Osnowa: Kierunki proste i skośne (zmiany szeregu, dwuszeregu i czwórek).

Łączenie: mięszane.

Ustawienie: szereg.

1. Kres dolny — Pierwsi, w lewo / Drudzy, w prawo } w około!
2. Kres górny — W dwuszereg — w średni!
3. „ dolny — Na lewo w około!
4. „ prawy — W pion!
5. Kres lewy — Prawi, w prawo / Lewi, w lewo } w około!
6. Kres prawy — We czwórki — w pion! (Środkowi ćwiczący zmieniają swe miejsca przy łączeniu się we czwórki).
7. Kres lewy — Na prawo w około!
8. Róg górny lewy — W skos do rogu!
9. „ dolny prawy — Prawi — w prawo / Lewi — w lewo } w około!
10. Róg górny lewy — W skos do rogu! — W dwuszereg wstecz!“ (Każda lewa rota [czyli lewi] odpada wstecz za swą prawą rotą).
11. Róg dolny prawy — Na lewo w około!
12. „ górny prawy — W skos do rogu!
13. „ dolny lewy — Na zewnątrz w około!
14. „ górny prawy — W skos do rogu! „W szereg — wstecz!“ (Drudzy cofają się wstecz za swych Pierwszych).
15. Róg dolny lewy — Na prawo w około!
16. Kres górny — W średni! „Stanąć — stój!“

III. Przeprowadzenie lekcyi.

a) musztry.

Zanim nauczyciel naukę musztry rozpocznie, obznajamia przedewszystkiem ćwiczących się o nazwach i cechach najprostszych ustawień, a mianowicie co mają rozumieć pod „rzędem“, „szeregiem“, „dwurzędem“, względnie „szykiem“, „dwuszeregiem“, „czwórkami“ w końcu „kolumną“, zwracając tychże uwagę na to że: „rząd“, „dwurząd“, względnie „szyk“, są to zawsze ustawienia czelne, zaś: „szereg“, „dwuszereg“ i „czwórki“ są zawsze ustawienia boczne, wreszcie że „kolumna“ może być bądź w ustawieniu czelnem, bądź bocznem, ilustrując swe objaśnienia żywymi przykładami.

Przekonawszy się następnie, że ćwiczący zrozumieli charakterystyczne cechy ustawień, przerabia z nimi nauczyciel ćwiczenia musztry sposobem metodycznym, t. j. poucza najpierw o ćwiczeniach „jednostek“, poczem „dwojek“, następnie „rzędu“, dalej „plutonu“ a w końcu „oddziału“, przerabiając nasamprzód: „ustawienia czelne pierwotne“, a gdy takowe dokładnie ćwiczący pojęli, przećwicza z nimi „ustawienia czelne obrócone“.

Tak samo postępuje nauczyciel przy nauczaniu „ustawień bocznych“, przerabiając najpierw dokładnie „ustawienia boczne na prawo uformowane“ później zaś dopiero analogiczne „ustawienia boczne na lewo uformowane“.

Zmiany powyższych ustawień przećwicza nauczyciel najpierw „na miejscu“, poczem, gdy już takowe ćwiczący dokładnie pojęli, też podczas „postępowania“ używając początkowo „drobnego“, później „zwykłego chodu“ a w końcu i „biegu“.

b) pochodu lub biegu trwałego.

Przed rozpoczęciem lekcyi rozkazuje nauczyciel „prowadzącym“ t. j. stojącym naczele ćwiczących się ująć w ręce małe chorągiewki (różnokolorowe) a to w tym celu, by i sam mógł się łatwiej orientować i zastosowac konieczne rozkazy, zarówno by i ćwiczący byli także zawsze świadomi w jakim stosunku do siebie podczas pochodu pozostają.

Poczem wyjaśnia nauczyciel ćwiczącym się nazwy wytyczonych miejsc na boisku, mianowicie nazwy: „rogów“, „kresów“ i „środków“, zwraca szczególniejszą uwagę ćwiczących na tę okoliczność, że „rogi“, „kresy“ i „środki“ przybierają swe nazwy, wynikające ze stosunku względem nauczyciela, mianowicie:
że rogi, kresy i środki bliżej nauczyciela leżące zowią się dolne, zaś rogi, kresy i środki dalej nauczyciela leżące zowią się górne, po jego prawej prawe, zaś po jego lewej stronie leżące zowią się lewe.

By uniknąć nieporozumień, powinien nauczyciel stale raz na zawsze obrać swe stanowisko do wydawania rozkazów, jak to już wspomnieliśmy, najlepiej przed jednym z krótszych boków wolnego boiska.

Dalej poucza nauczyciel ćwiczących się o nazwach tych kierunków, które zamyśla w lekcyi przećwiczyć, wykazując dokładny ich rysunek, i skąd dokąd takowe sięgają.

Największą trudność sprawia nauczycielowi wydawanie rozkazów, które muszą być o ile możności zwięzłe i zrozumiałe, a co najważniejsze na czas wydane, by prowadzący mogli się zawczasu zorientować i w danym kierunku postępować, przeto koniecznem jest: „by rozkaz (czyli właściwie ostateczne jego hasło) przypadał zawsze nieco przed miejscem zmiany kierunku.

Pierwsze lekcyje przećwicza nauczyciel „drobnym chodem“, następnie „zwykłym chodem“, tak długo, aż się ćwiczący nie obznajomią dokładnie z danymi rozkazami, dalsze lekcyje stopniuje zwolna co do trudności, przeplatając takowe to „chodem“ to „biegiem“, (a to tem częściej, im mniej wprawieni jeszcze są ćwiczący), a w końcu przećwicza lekcyje li tylko „biegiem“.

Przy lekcyi biegu trwałego atoli, powinien zawsze poprzedzać i zakończać zwykły pochód.

Dla utrzymania taktu i rytmu w pochodach i biegu, przygrywać może w pewnych odstępach czasu, bęben lub trąbka, przyczem zwraca nauczyciel uwagę ćwiczących się że na głośniejszy takt przypada krok lewą nogą.

D) POCHODY OZDOBNE.

Twórcą tego nader pięknego i zajmującego działu, rzecby można niejako wykwitu — ćwiczeń rzędowych jest słynny estetyk, kierujący nauczyciel Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ w Pradze Czeskiej, Dr. Mirosław Tyrsz. On pierwszy rozwinął umiejętnie i szczegółowo teoryję pochodów ozdobnych.

Nie możemy się tutaj zapuszczać w szczegółowy, estetyczny i techniczny rozbiór pochodów ozdobnych, poprzestaniemy tylko na podaniu głównych zasach, którémi winien się kierować nauczyciel układając takowe.

Pod pochodem ozdobnym, jak to już w ogólnej systematyce ćwiczeń gimnastycznych nadmieniliśmy, rozumiemy zbiór przemian ćwiczeń rzędowych, bądź z działu musztry t. j. ustawień ćwiczących, bądź też kierunków pochodu, za pomocą których symetrycznym sposobem z pierwotnie obranego ustawienia się rozwijamy — tworząc rozmaite obrazy (geometryczne) i napowrót w takowe się wracamy.

Przemiany powyższe atoli nie powinny być dowolne i bezwładne, lecz muszą się stosować do pewnych prawideł, które po krótce streścimy.

Przedewszystkiem winien każdy pochód ozdobny mieć przewodnią myśl, jasną osnowę, któraby pamięci nadto nie obarczała, logice zadość czyniła, a całość w sobie zamkniętą tworzyła. Pojedyńcze zaś obrazy, wynikające wskutek przemian rzędowych, winne być wymierne, jasne, stosowane do przestrzeni boiska ćwiczebnego, dostatecznie je wypełniające, jakoteż rozmaite również by dla oka były przyjemne a wszelkim wymogom piękna zadość czyniły.

Obrazy (figury) z których się pochód ozdobny składa, są bądź:

1. kierunkowe, wynikające z opisywania pojedyńczych kierunków pochodowych, (prostych, skośnych, łukowych, kołowych), bądź

2. ustawieniowe, wypływające z rozmaitych ustawień ćwiczących (głównie szereg, rząd, dwuszereg, dwurząd, czwórki, kolumna), wreszcie

3. mięszane, wynikające z równoczesnej przemiany kierunku i ustawienia zarazem.

Kombinacyje z każdego z tych trzech rodzajów obrazów mogą być albo posobne, gdy jeden po drugim, lub równoczesne, gdy razem w jednym czasie występują.

Przy wypracowaniu pochodu ozdobnego najdogodniej używać *a)* obrazów kierunkowych, z czego powstaje pochód kierunkowy, *b)* obrazów kierunkowych i ustawieniowych, z nich wynika pochód ustawieniowo-kierunkowy, *c)* obrazów kierunkowych i mięszanych, z czego wypływa pochód kierunkowo-mięszany.

Zgodziwszy się na jeden z powyższych rodzajów, obieramy sobie pewną osnowę, zawierającą kilka obrazów, które w pochodzie okazać zamierzamy, poczem przystępujemy do przeprowadzenia poszczególnych obrazów.

Sposób, w jaki ćwiczących się sprowadzamy lub rozprowadzamy, abyśmy dany obraz utworzyli, zowiemy przeprowadzeniem obrazu tego.

Ponieważ każdy obraz da się w jak najrozmaitszy sposób przeprowadzić, to w tej mierze układającemu pochód ozdobny, jest pozostawionem jak najszersze pole do wynajdywania jak najpiękniejszych i najciekawszych przemian, oczywiście że i przeprowadzenie obrazów samych, jakoteż przejścia z jednego obrazu w drugi muszą też zadość czynić wszelkim wymogom estetycznym t. j. winne być symetryczne, jasne, stosowane do przestrzeni boiska, rozmaite i t. d.

Układ pochodu ozdobnego zależny jest od pewnych prawideł. Rozróżniamy w nim trzy główne części, mianowicie: 1. rozwój, 2. środek i 3. zbór, z których każda winna się walnie od siebie różnić, a mimo to wzajemnie sie uzupełniać, wzajemnie do siebie się odnosić, by tym sposobem rozmaitą, a mimo to harmonijną i w sobie skończoną całość tworzyły. Nawrotem w pierwotne ustawienie, z któregośmy wyszli, kończymy zwykle pochód ozdobny.

Pochody ozdobne możemy łączyć też z ćwiczeniami wolnemi, o czem tylko tu nadmieniamy.

KORESPONDENCYJE.

Tarnów 10. Grudnia 1883.

„Ostatni dziesiątek lat w naszym kraju jest płodnym w zawiązywaniu Towarzystw, i słusznie, gdyż co jednostka dokonać nie zdoła, to siłami zbiorowemi dopiąć można. Miasto Tarnów obfituje w stowarzyszenia zawiązane w rozmaitych celach, jednak ostatnimi czasy powzięli starsi mężczyźni myśl, wiedzeni słusznem zdaniem „mens sana in corpore sano“ założenia Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“, na wzór lwowskiego.

Nauczyciel kierujący nauką gimnastyki w gimnazyjum, p. Ignacy Przybyłkiewicz ułatwił urzeczywistnienie powyższej myśli. Miał on najpierw odczyt treści następującej: „Zarys historyczny rozwoju gimnastyki od najdawniejszych czasów aż do dnia dzisiejszego, i fizyjologiczne znaczenie ćwiczeń cielesnych“. Dochód przeznaczony był na cel zawiązać się mającego Towarzystwa gimnastycznego. Odczyt jednak nie wielu sprowadził słuchaczy, być może: że pogoda przeszkodziła.

Prelegent porozumiawszy się później z chętnymi i dobrze myślącymi, otworzył z d. 20. Listopada 1883 kurs gimnastyki towarzyskiej dwa razy w tygodniu od 7. do 8. godz wieczorem we wtorki i piątki.

Na kurs zapisało się do dnia 10. Grudnia b. r. 21 mężczyzn, za miesięczną opłatą 2 zł. Później opłata miesięczna się znacznie zniży, gdyż właśnie z tego grona ćwiczących mężczyzn zawiązuje się Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“, a od Walnego Zgromadzenia zależyć będzie uchwała miesięcznej wkładki.

Kierujący nauczyciel ułożył statuta na wzór lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego, i poddał takowy pod obradę jeszcze dwóch innych panów i prawdopodobnie wyszlemy podanie jeszcze przed Bożem Narodzeniem do c k. Namiestnictwa o zatwierdzenie statutu.

Tak więc miasto Tarnów odczuło myśl, którą tu podniósł Lwów, a która już dawno za granicą znalazła urzeczywistnienie i zrodziła zbawienne skutki. Szczęść Boże. *I. P.*

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

W miesiącu Listopadzie b. r. przystąpiło nowych członków do Towarzystwa 13, zaś wystąpił 1.

Towarzystwo liczy z 1. grudnia b. r. 332 członków.

Ćwiczenia odbywały się w poniedziałki, środy i piątki od 7. do 8. i od 8 do 9. godziny wieczorem; zaś we wtorki, czwartki i soboty od 6 do 7. dla członków starszych wiekiem, a od 7. do 8. dla członków nowowstępujących, i dla zastępów mniej wprawnych w ćwiczeniach gimnastycznych

Komitet budowlany odbył w zeszłym miesiącu jedno posiedzenie, na którym sprawdził rachunek przedsiębiorcy budowy sali p. Albina Zagórskiego, koncesyonowanego budowniczego we Lwowie za wykonane roboty ziemne, betonowanie i założenie fundamentów pod budowę sali w kwocie 1617 zł. 64 ct. a. w. Wykonane fundamenta zostały należycie nakryte, aby je ochronić od niekorzystnych wpływów pory zimowej. A gdy fundamenta prawie wszystkie wykonane zostały, może więc przedsiębiorca ukończyć budowę nawet przed terminem w umowie oznaczonym, a to tem pewniej, że do wiosny ma dosyć czasu do zabezpieczenia się należytego w dostawie materyjałów. Znając energiję budowniczego p. Albina Zagórskiego, zapobiegliwość i skrzętną pracę artystycznego kierownika inżyniera p. Kazimierza Kułakowskiego, nie wątpimy, że zadanie swe wykonają pod każdym względem dobrze. Będzie to pierwszy zakład gimnastyczny na całą Polskę wybudowany przez polskich techników.

Szesnaście lat Towarzystwo pracowało nim przystąpić zdołało do budowy własnego budynku, tej podwaliny bytu i rozwoju Towarzystwa.

Wydział odbył w ciągu zeszłego miesiąca dwa posiedzenia; na których załatwił bieżące sprawy administracyjne Towarzystwa. Na wniosek komitetu budowlanego wyasygnował p. Zagórskiemu za roboty wykonane kwotę 1617 zł. 64 ct., która mu natychmiast wypłaconą została, uchwalił nadto wnieść podanie do Wydziału krajowego o asygnatę uchwalonej przez wys.

Sejm kwoty 3000 zł. na rzecz budowy sali i o wydanie książeczki wkładkowej galic. banku kredytowego Nr. 4325, powstałej z fundacyi Towarnickiego na cel powyższy.

Przez dwie niedziele odbywały się oględziny lekarskie uczniów szkoły gimnastycznej Towarzystwa, które dokonał Dr. Tadeusz Żuliński, wiceprezes Towarzystwa.

Ogłoszenie. W poniedziałki i piątki od 6. do 7. odbywa się kurs teoretyczno-praktyczny dla chcących się kształcić na nauczycieli gimnastyki. Warunki korzystania z tego kursu są nader przystępne, gdyż opłata wynosi za cały rok tylko 3 zł. Do licznego udziału zaprasza się Panów nauczycieli szkół średnich i ludowych.

Rok administracyjny Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ kończy się, a mimo to są znaczne zaległości wkładek Szanownych Członków, które najdalej do walnego zgromadzenia wyrównane być winny. Dyrekcyja uprasza zatem usilnie szanownych Członków i prenumeratorów „Przewodnika gimnastycznego“ by zaległości w ciągu bieżącego miesiąca uiścić zechcieli.

Członek Towarzystwa naszego p Alojzy Wallek złożył na cel budowy sali kwotę 10 zł., ktore grono osób chętnych naszemu Towarzystwu, a niechcące być wymienione ofiarowało. Za ten dar składa Wydział łaskawym dawcom najserdeczniejsze podziękowanie. Oby przykład ten znalazł więcej naśladowców, abyśmy na budynku naszego Sokoła napisać mogli, jak Czesi na swym gmachu teatralnym: „Naród sobie“.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Ze zjazdu gimnastycznego w Liege r. 1883. W jaki sposób możnaby wprowadzić do szkół płci obu mierzenie wzrostu, wagi ciała i obwodu klatki piersiowej.*)

Gimnastyka racyjonalna oddaje niezmierne usługi młodzieży szkolnej. Pomaga ona bowiem bardzo do zachowania i wzmocnienia zdrowia. Dobrze byłoby przeto wykazywać za pomocą ścisłych badań, co się zyskuje przez ćwiczenia fizyczne; a możnaby bez wielkiej trudności zbierać zawsze dane dokładne co do zmian zaszłych z końcem każdego roku szkolnego w budowie fizycznej dzieci.

Notując z początkiem i końcem roku wzrost, wagę, obwód klatki piersiowej, wypełnianie się płuc i porównywując z sobą te liczby, można sobie dokładnie zdawać sprawę ze zmian zaszłych w budowie fizycznej. Niema bynajmniej potrzeby uciekania się tu do spirometrów i do rozmaitych dynamometrów, jakoteż do mierzenia obwodu kończyn. Byłoby to bowiem wikłać bez żadnej korzyści badania fizyczne.

Wzrost zyskuje szczególną ważność, jeżeli uwzględniamy stosunek pomiędzy nim, a ciężarem, obwodem klatki piersiowej i pojemnością płuc.

---

*) Jestto odpowiedź na pytanie postawione przez zjazd ten. (La gymnastique scolaire Nr. 9. r. 1883).

Wykaz obejmujący wzrost, ciężar ciała, obwód klatki piersiowej i pojemność płuc wychowańców.

Szkoła ....

Klasa ....

Liczba	Imię i nazwisko	Październik 1883						Sierpień 1884						Spostrzeżenia						
														Różnice dostrzeżone				Liczba lekcyj gimnastyki	Liczba dni choroby	Różne uwagi
		Wiek	Wzrost	Ciężar	Obwód klatki piersiowej	Pojemność płuc	Stan zdrowia	Wiek	Wzrost	Ciężar	Obwód klatki piersiowej	Pojemność płuc	Stan zdrowia	Wzrost	Ciężar	Obwód klatki piersiowej	Pojemność płuc			

Ciężar jest wyrazem rozwinięcia fizycznego, budowy organicznej i ilości materyi żyjącej, napełniającej tkankę: jest on, jeżeli się można tak wyrazić, oznaką jędrności życiowej.

Dostateczna szerokość klatki piersiowej znamionuje w ogóle dobrą budowę. Jednakże pierś stosunkowo wąska ale rozszerzająca się dobrze przy oddéchaniu głębokiem może zawierać wyborne płuca. I dla tego poczytuję pojemność płuc za ważniejszą, niż obwód klatki piersiowej.

Wysokość mierzy się zwyczajnym sążniem; ciężar za pomocą wag ze strzałką; a sposób mierzenia obwodu klatki piersiowej, odbywa się tak: że osobę mierzoną stawia się prosto z wyciągniętemi rękami nad głową a dłońmi złożonemi do siebie; a kazać jej liczyć głośno i oddéchać, o ile można regularnie, przykłada się poniżej łopatek, a w linii sutek taśmę mierniczą. Wymiar powinien być robiony podczas spoczynku następującego po wydechu.

Następnie mierzy się ten sam obwód po głębokiem zaczerpnięciu powietrza płucami. Różnica pomiędzy obiema liczbami, wykaże pojemność płuc. Wymiary powyższe winny być dokonywane zawsze w początku i w końcu każdego roku szkolnego. Notowanoby wtedy różnice postawione, liczbę lekcyj, na których uczeń był obecny, i liczbę lekcyj opuszczonych skutkiem choroby.

Możnaby we wszystkich klasach zastosować wzór niżej załączony, a różne wykazy z tej samej szkoły wciągać do przygotowanej na ten cel księgi.

Nie jest zresztą koniecznem rozbierać tu zupełnie dzieci; ale można poprzestać na tem, aby się tylko rozzuły, zdjęły z siebie paltoty i ubrania głowy; w przybliżeniu bowiem ocenić zawsze można wagę przedmiotów, które na sobie miały i takową odliczyć.

Dr. August Jansen.

KRONIKA.

Na zjeździe gimnastycznym w Liege P. Demeny Wicedyrektor stacyi fizyjologicznej w Marez miał odczyt „O skutkach gimnastyki“.

Bataliony szkolne na wzór francuskich organizuje Portugalija. Izba deputowanych uchwaliła już właściwy wniosek kapitana artyleryi Rodriguez de Costa. Ten ostatni spodziewa się, iż bataliony szkolne przyniosą wielki pożytek krajowi, i zamierza zaprowadzić naukę militarną, wraz z ćwiczeniami z bronią we wszystkich liceach.

Gmina Zwickau przeznaczyła na wybudowanie gmachu mieszczącego w sobie kilka dużych sal gimnastycznych, które i celom Towarzystwa gimnastycznego służyć mają, kwotę 108,000 marek. Ludność cała przyjęła z ogromnym zapałem tę wspaniałomyślną uchwałę rady miejskiéj.

(I. d. d. T. 1883. 6.)

Od Administracyi.

Kończąc z numerem niniejszym trzeci rocznik naszego pisma, dołączamy kartę tytułową, i spis rzeczy w tym roczniku zawartych.

W roku przyszłym „Przewodnik gimnastyczny“ wychodzić będzie co miesiąc w takich samych rozmiarach jak dotąd: cenę prenumeracyjną pozostawiamy również taką samą.

Upraszamy więc wszystkich Szanownych prenumeratorów, o wczesne przesyłanie przedpłaty, dla stosownego uregulowania nakładu na rok przyszły. Tym zaś prenumeratorom, którzy częściowo należytość za rok przyszły już złożyli, lub od których mamy jeszcze za rok bieżący coś do żądania, prześlemy karty korespondencyjne ze szczegółowem obliczeniem należytości po koniec roku przyszłego, dla należytego objaśnienia i uregulowania rachunków.

Prenumeratorowie miejscowi raczą w przyszłości odbierać nasze pismo w Administracyi (l. 10. ul. Ossolińskich) lub w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ (l. 7. ul. Kurkowa). Ktoby jednak życzył sobie otrzymywać „Przewodnik gimnastyczny“ w domu pocztą miejską, raczy podać Administracyi dokładny adres, i złożyć dodatkowo do ceny prenumeracyjnej jeszcze 10 ct. na rok cały, lub za czas krótszy po 1 ct. od każdego numeru.

Przedpłatę przyjmujemy tylko za czas od Stycznia do Czerwca i od Lipca do Grudnia włącznie, lub za cały rok kalendarzowy.

Biorącym więcej jak 10 egzemplarzy, ustępujemy z ceny prenumeracyjnej miejscowej 10%.

Dawne roczniki całe i zbroszurowane, których już tylko bardzo mały zapas posiadamy, sprzedajemy jeszcze po cenach następujących:

	r. **1881**.	r. **1882**. lub **1883**.
we Lwowie	1 zł. 20 ct.	1 zł. 40 ct.
po za Lwowem z przesyłką	1 „ 25 „	1 „ 50 „

W razie dalszej przesyłki (za granicę), doliczamy koszt marek pocztowych i opakowania.

Członkom Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ opuszczamy z tej ceny 20%.

Zwracamy się nakoniec do tych pp. Członków wspomnianego Towarzystwa, którzy w tym roku po jednym lub po kilka numerów „Przewodnika gimnastycznego“ odebrali, a po resztę numerów się niezgłosili i należytości nie uiścili z prośbą: aby zaległości tegoroczne wyrównali, a zatrzymane dla nich numera odebrać zechcieli lub przynajmniej wskazali dokładny adres, gdzie je przesłać mamy.

Ułatwienia bowiem przysługującego Członkom Towarzystwa, co do możności uiszczania prenumeraty miesięcznie, nie należy pojmować w ten sposób: że Członkowie mogą zabierać jeden którykolwiek numer lub po kilka różnych numerów „Przewodnika gimnastycznego“ z całego roku, gdyż w obec takiego rozrywania roczników. żadne wydawnictwo utrzymać by się nie mogło.

Członkowie Towarzystwa tak samo jak inni obcy prenumeratorowie, mogą prenumerować „Przewodnik gimnastyczny“ co najmniej tylko półrocznie, (bez względu na to że dla własnej dogodności płacą miesięcznie), a obowiązek ten przechodzi i na drugie półrocze w ten czas, jeżeli Administracyja uwiadomioną niezostanie, że Członek z powodów w uchwale Walnego Zgromadzenia z d. 18. Listopada 1881. r. przewidzianych, nadal naszego pisma (będącego organem Towarzystwa) otrzymywać sobie nieżyczy.

Upraszamy zatem najuprzejmiej lecz usilnie, w interesie naszego wydawnictwa, zapewne pp. Członkom Towarzystwa nie obojętnego, o łaskawe a spieszne wyrównanie wszelkich należytości prenumeracyjnych po koniec roku bieżącego

Treść: O gimnastyce ze stanowiska ekonomiji społecznej. — Ćwiczenia rzędowe. (Dokończenie). — Korespondencye. — Sprawy Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“. — Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Kronika. — Od Administracyji.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.